この事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。

5月のホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 7日、14日、21日、28日、

！ 時間変更！5/14～6月末まで 区の教室のため、午後 12:45～15:15 に時間が変わります！

種目： ソフトバレーボール(2面)、卓球(9台)、パラスポーツ(ボッチャ1面)、

時間： 9:15～11:45/12:45～15:15 ←5/14から時間変更

受付： 地下1階、競技場前にて。当日参加受付です。

費用： 大人500円、中学生200円、小学生以下100円 全員上履き持参

月曜健康(バランス教室) 15(月)、29(月) 13:00～14:30 (5週目)

健康体操(ストレッチ) 9(火)、23(火) 10:00～11:30

腰痛肩こり痛み予防 22(月) 13:00～14:30

受付 B1F 競技場前：事前申込み不要！1回500円、上履き持参、運動のできる服でご参加下さい